

Headline	Debaran Adrenalin Air Terjun		
MediaTitle	Kosmo		
Date	30 Apr 2015	Language	Malay
Circulation	218,251	Readership	654,753
Section	Kosmo 2	Color	Full Color
Page No	29to31	ArticleSize	2248 cm²
AdValue	RM 28,821	PR Value	RM 86,462



KHAMIS 30 APRIL 2015

Horizon

LIBURAN Hujung Minggu

MENGEJAR FAJAR DI PUNCAK RAJAH **32**

MACAU DESTINASI PELANCONGAN MUSLIM **34**

Debaran Adrenalin Air Terjun

Headline	Debaran Adrenalin Air Terjun		
MediaTitle	Kosmo		
Date	30 Apr 2015	Language	Malay
Circulation	218,251	Readership	654,753
Section	Kosmo 2	Color	Full Color
Page No	29to31	ArticleSize	2248 cm²
AdValue	RM 28,821	PR Value	RM 86,462

'Tusukan' air terjun beri kepuasan

Walaupun aktiviti *rappelling* di Air Terjun Sungai Pisang, Gombak, Selangor nampak mudah, para peserta perlu mempunyai keyakinan diri yang tinggi.

Oleh FARID AHMAD TARMJI
farid.ahmad@kosmo.com.my

SEAWAL pukul 8 pagi kelihatan sekumpulan peserta berjalan merentasi denai dengan lengkap berpakaian sukan menuju ke kawasan Air Terjun Sungai Pisang, Gombak, Selangor.

Daripada riak wajah mereka jelas menunjukkan ketiduraan yang bakal dialami di kawasan air terjun tersebut.

Kedatangan mereka ke kawasan tersebut bukan bermaksud untuk bermandi-manda semata-mata sebaliknya untuk menguji adrenalin diri dengan menyertai aktiviti *rappelling* dan *flying fox*.

Aktiviti ekstrem tersebut dianjurkan oleh sebuah kelab sukan, MOSSY Trekkers bagi memberi peluang kepada generasi muda untuk mencuba aktiviti mencabar itu.

Setibanya di lokasi tersebut, para peserta diberi taklimat keselamatan dan cara-cara penggunaan peralatan.

Setelah selesai sesi penerangan keselamatan, para peserta mula memakai abah-abah dan seorang demi seorang meluncur di *flying fox*.

Seorang peserta, Izzaty Syafiqah Mohammad, 25, berkata, rasa gayat dan gerun mula terasa di dadanya saat melihat ke bawah cerun.



SYAFIQA



NORFAZLINA

Kenangan

"Kalau diikuti hati, mahu saja saya meminta pengecualian daripada melakukan aktiviti *flying fox* ini walaupun peralatan keselamatan sudah dipakai.

"Namun, saya cuba atasi segala ketakutan tersebut dan bila kaki mencecah permukaan air barulah saya boleh menarik nafas lega dan keyakinan diri semakin bertambah untuk melakukannya sekali lagi," ujarnya.

Menurut gadis yang berasal dari Kajang itu, pengalaman seumpama itu memang sukar dicari dan pasti menjadi kenangan paling manis dalam hidupnya.

"Ternyata aktiviti ini memberikan keseronokan yang tersendiri dan saya dapat menghilangkan segala tekanan kerja buat seketika.

"Bagi generasi muda yang mahu menguji keberanian diri, mereka patut melakukan aktiviti sebegini," katanya.

Setelah kesemua peserta selesai melakukan aktiviti *flying fox* mereka kemudiannya pergi ke puncak bagi melakukan aktiviti *rappelling* menuruni air terjun.

Bagi melakukan aktiviti ini,



HARNESS dan Figure of 8 antara alatan yang digunakan untuk aktiviti *rappelling*.



PESERTA diberi taklimat sebelum aktiviti dijalankan.

KEKUATAN fizikal dan mental amat diperlukan untuk melakukan aktiviti *rappelling*.

AIR terjun Sungai Pisang memiliki ketinggian hampir 20 meter.

AKTIVITI *rappelling* turut digemari oleh golongan wanita.

Headline	Debaran Adrenalin Air Terjun		
MediaTitle	Kosmo		
Date	30 Apr 2015	Language	Malay
Circulation	218,251	Readership	654,753
Section	Kosmo 2	Color	Full Color
Page No	29to31	ArticleSize	2248 cm²
AdValue	RM 28,821	PR Value	RM 86,462

◀ kekuatan fizikal dan mental amat diperlukan kerana para peserta dikehendaki menuruni air terjun yang tinggi hampir 20 meter dengan menggunakan tali.

Bagi Norfazlina Mohammad Nasir, 26, pengalaman menyertai aktiviti lasak tersebut memberikannya kepuasan yang tersendiri.

"Kalau diikuti hati, saya memang takut pada ketinggian apatah lagi kalau hanya bergantung pada tali untuk menuruni air terjun yang sangat curam ini.

"Ia memberi kepuasan kepada diri apabila ketika menuruni curam itu dan 'tujian' air terjun yang mencurah-curah memberi kesegaran kepada diri saya.

Gadis yang berasal dari Shah Alam itu berasakan aktiviti *rappelling* menuruni air terjun bukan saja satu terapi yang mampu merehatkan minda, malah ia sebagai pengisian yang mampu meningkatkan keyakinan diri.

"Saya berasa bangga saat kaki mencecah bumi dan perasaan itu sememangnya sukar untuk digambarkan. Walaupun saya seorang wanita saya mampu untuk melakukan aktiviti yang mencabar ini," katanya.

Walaupun aktiviti itu nampak mudah untuk dilakukan tetapi seseorang harus mempunyai keyakinan diri dan harus patuh pada arahan penganjur program bagi mengelakkan sebarang perkara yang tidak diingini berlaku.

Antara yang perlu diberi



PARA peserta bergambar beramai-ramai sebelum melakukan aktiviti *rappelling*.

perhatian untuk melakukan aktiviti ini adalah soal pemakaian yang sesuai dan teknik mengawal pelepasan tali *rappelling*. Selain berhati-hati dengan halangan semula jadi seperti batuan yang licin dan rintangan akar-akar kayu, mereka juga perlu tahu sudut bukaan kaki serta langkah yang betul bagi menstabilkan diri sewaktu menuruni air terjun itu.

Istimewa

Lokasi terpencil berhampiran Lebuhraya Karak itu sememangnya menjadi tumpuan ramai untuk melakukan aktiviti sebegini khususnya pada hujung minggu atau cuti umum. Dengan latar suasana hutan dara menghijau, aktiviti *rappelling* dan *flying fox* di kawasan air terjun tersebut menjadi pengalaman yang sungguh istimewa.

Sementara itu, seorang lagi peserta yang juga pertama kali menyertai aktiviti itu, Izzaty Shahira Mohammad, 23, turut gembira menyertai aktiviti lasak tersebut.

Dia yang merupakan mahasiswa Universiti Utara Malaysia, Kedah berkata, aktiviti lasak itu walaupun nampak berbahaya untuk dilakukan tetapi ia memberi satu kepuasan yang sukar untuk digambarkan.

"Pada awalnya, perasaan gementar tetap hadir dalam diri saya ini namun setelah mendengar taklimat keselamatan daripada pihak penganjur saya bertambah yakin untuk melakukannya.

"Saya pernah melihat orang melakukan aktiviti ini di dinding batu atau bangunan tinggi. Namun, apa yang dicuba di kawasan air terjun adalah sesuatu yang berbeza," ujarnya.

Dalam pada itu, pengasas MOSSY Trekkers, Mohd. Efendy Sinin, 40, berkata, tujuan pihaknya menganjur aktiviti tersebut adalah untuk memberi peluang kepada orang ramai merasai aktiviti lasak tersebut di samping dapat mengisi masa terluang mereka.

"Objektif utama kami melakukan program ini adalah untuk memberi peluang kepada generasi muda mencuba aktiviti lasak ini yang dapat meningkatkan tahap keyakinan diri mereka.

"Kebanyakan peserta yang

INFO

Air terjun Sungai Pisang

- Terletak berhampiran Muzium Orang Asli, Gombak, Selangor.
- Memiliki ketinggian hampir 20 meter.
- Mempunyai landskap semula jadi yang masih menghijau warnanya.

mengikuti aktiviti ini mengakui bahawa mereka tidak pernah melakukan aktiviti lasak tersebut," ujarnya.

Tambahnya, Air Terjun Sungai Pisang dipilih menjadi lokasi aktiviti riadah itu kerana ia masih mempunyai landskap semula jadi masih terpelihara dan sekali gus dapat memupuk rasa mencintai alam sekitar kepada para peserta.

Mohd. Efendy memberitahu, mana-mana individu atau kumpulan yang berminat untuk menyertai aktiviti lasak ini mereka boleh melawat laman facebook MOOSY Trekkers ataupun menghubunginya di talian 018-2174 300.



AKTIVITI *rappelling* dapat meningkatkan keyakinan diri peserta.

Utamakan SOP untuk keselamatan

AKTIVITI ekstrem yang menguji adrenalin bukan sahaja boleh dilakukan di ruang udara malahan, di darat seperti kawasan air terjun yang curam.

Pada hari ini, boleh dikatakan ramai generasi muda memilih untuk melakukan aktiviti ekstrem bagi menguji keberanian diri di samping mengisi masa lapang.

Walaupun aktiviti ini nampak mudah dan menyeronokkan,

aspek-aspek keselamatan harus dititikberatkan.

Perancang aktiviti lasak ANAS Consultancy & Services, Ahmad Mujahid Abdul Hadi berkata, pihaknya begitu menitikberatkan keselamatan peserta dalam setiap aktiviti yang dikendalikannya.

Menurutnya, aktiviti lasak amat terdedah kepada risiko dan pihak yang bertanggungjawab melaksanakannya perlu mengikut Prosedur Operasi Standard

(SOP) bagi mengelakkan daripada berlakunya perkara yang tidak diingini.

"Kebanyakan peserta yang menyertai aktiviti seperti ini pasti rasa teruja dan penganjur seharusnya mengutamakan aspek-aspek keselamatan sepanjang aktiviti berlangsung.

"Sebagai contoh, pihak kami akan memberikan sekurang-kurangnya taklimat keselamatan sebanyak dua

Headline	Debaran Adrenalin Air Terjun		
MediaTitle	Kosmo		
Date	30 Apr 2015	Language	Malay
Circulation	218,251	Readership	654,753
Section	Kosmo 2	Color	Full Color
Page No	29to31	ArticleSize	2248 cm²
AdValue	RM 28,821	PR Value	RM 86,462

kali kepada para peserta.

“Ia bagi mengingatkan kepada mereka bahawa keselamatan lebih diutamakan ketika mencari keseronokan,” ujarinya kepada *Kosmo!* baru-baru ini.

Tambahnya, pihaknya juga akan mengadakan demonstrasi melakukan aktiviti tersebut dan langkah demi langkah ditunjukkan termasuk cara-cara memakai peralatan seperti abah-abah dan *figure of 8* kepada peserta sebelum melepaskan mereka untuk melakukannya sendiri.

“Alatan-alatan yang kami gunakan kesemuanya berkualiti tinggi dan selamat untuk digunakan di samping mempunyai krew yang memiliki sijil pengesahan bagi memberi tunjuk ajar dalam melakukan aktiviti lasak ini,” ujarinya.

Selain itu, pihaknya juga turut mengendalikan aktiviti lain untuk pelbagai peringkat umur dan lapisan masyarakat seperti meneroka gua dan mendaki gunung.

Pada masa sama, pihaknya menyediakan perkhidmatan seperti khidmat tenaga pengajar dan latihan untuk pelbagai program keselamatan

seperti melawan kebakaran serta operasi menyelamat.

Bagi mereka yang berminat dengan perkhidmatan tersebut, boleh menghubungi Mujahid di talian 012-3483 144.



MUJAHID